国保の特定健診 特定保健指導の現状と結果報告

恐ろしい生活習慣病

生活習慣病の多くは、目立った自覚症状がないまま静かに体をむしばみ、偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど、日常の生活が発症や進行に深く関わっています。

特定健診は、生活習慣病のもとである肥満・高血糖・高血圧を早期に発見し、生活習慣を改善することを目的としています。これらを放置すると、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気を引き起こす原因になります。

特定健診で生活習慣を見直そう

特定健診は、身長・体重・腹囲測定、血液検査、検尿、血圧測定等の検査を実施し、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見して、重症化を防ぐための健診です。

特定健診には、医療機関で行う個別健診と市の行う集団健診があり、平成30年3月31日まで受診できます。

ぜひ受診し、生活習慣改善の第一歩としてください。

◆個別健診

個別健診受診希望の方は、医療機関に事前に申し込んでください。人間ドックを受診する際にも助成の対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

【申込先】市民保険課 ☎53・3115

◆集団健診

今年度の集団健診は、あと3回の受診機会があります。希望する方は、受診日の1週間前までに健康介護支援課までご連絡ください。

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

1年に1回は健康チェック

特定健診は、「昨年異常がなかったので、今年は大丈夫」と思わずに、毎年受診してください。ご自身の数値がどの位置にあるか、また、昨年と比較して悪化してないかなど、毎年確認することが大切です。

また、「通院して定期検査を受けているのに、特定健診を受ける必要があるの?」という声をよく聞きます。治療の一環で受ける検査と、特定健診では目的が異なります。必ずしも、特定健診の検査項目をすべて満たしている訳ではありませんので、1年に1回は特定健診を受診しましょう。

受診率42・6% 昨年度比2%減

平成20年度から始まった特定健診ですが、7年ぶりに受診率が減少しました。

また、国が目標としている60%には程遠い状況です。特に、40歳~50歳代の受診率は低い状態が続いています。働き盛り世代の受診率向上は、香美市の大きな課題となっています。

香美市の特定健診受診者数・受診率の推移

	受診者数	受診率
28年度	2,488人	42.6%
27年度	2,428人	44.6%
26年度	2,469人	43.5%
25年度	2,466人	42.7%
24年度	2,400人	41.4%
23年度	2,220人	37.7%

※28年度は推計値

健康づくり声かけ隊長 古江掛増代(こえかけますよ)

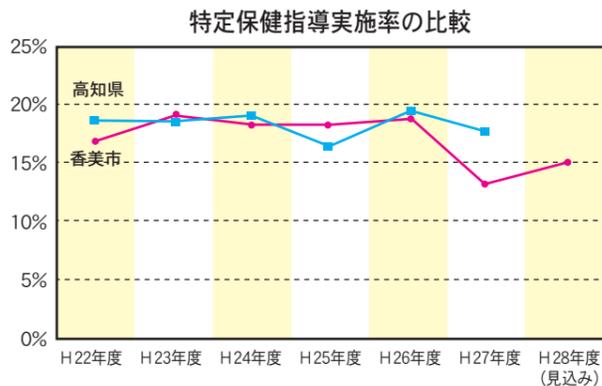
集団健診の日程はこちら

10月30日(月)は、集団健診で受診することができる今年度最後のチャンスです。

生活習慣病の早期発見と、自分自身の健康状態を知るために、1年に1回は特定健診を受診しましょう。

実施日	健診場所
10月10日(火)	保健福祉センター香北
10月24日(火)	繁藤コミュニティセンター
10月30日(月)	プラザ八王子

※集団健診の受付は9時から10時30分です(ただし、繁藤コミュニティセンターは9時から9時30分から)

※上記実施日以外は定員に達していますので、ご了承ください。

けんこう香美ングセミナーで生活習慣を改善しよう

特定健診を受診した方の中でメタボリックシンドロームの恐れがある方へ、生活習慣を見直していただくために、**特定保健指導(けんこう香美ングセミナー)**をご案内しています。

左のグラフは、特定保健指導に6カ月間継続して取り組んだ方の割合を表したグラフです。

香美市の特定保健指導実施率を見ると、平成27年度で13%と県平均より3.7%下回っています。

特定保健指導に参加しない理由として、「仕事や所用があり忙しい」「自分には必要がない」などの理由が多くなっています。しかし、現在身体がSOSを出している状況をそのままにしていると、自覚症状がないまま悪化し、将来的に命に関わる病気となって現れてくる可能性があります。

特定保健指導は早期発見に焦点を当てています。いつまでも健康な生活を続けていくためには、早めに生活習慣を見直し、改善していくことが大切です。

特定保健指導の案内を受け取られた方は、ぜひ参加してください。そして、無理のない範囲で、少しずつでも生活習慣改善に取り組みましょう。

初めて参加するときは、勇気がいるかもしれません。ですが、健康で充実した生活を送るためにも、仲間と一緒に第一歩を踏み出してみませんか。

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

▲セミナーでは、生活改善の取り組みを6カ月にわたり応援し、ストレッチや筋トレ中心の運動教室を月1回行います。

健診結果説明会

国保の特定健診を受診した方(年度末年齢74歳までの方)を対象に、健診結果説明会を開催します。これは、健診結果を理解し生活改善を促すために実施するものです。対象の方には案内文書を送付します。

参加者全員に、高知家健康パスポートヘルシーポイントシール(緑1枚)と、カロリーチェックハンドブックを差し上げます。

内容

★特定健診結果の見方について

★血圧測定

実施日	会場
10月18日(水)	保健福祉センター香北
11月9日(木)	プラザ八王子
11月15日(水)	奥物部ふれあいプラザ
12月19日(火)	保健福祉センター香北
2月14日(水)	プラザ八王子
3月13日(火)	保健福祉センター香北

※開催時間は13時~14時

問い合わせ先

市民保険課保険班 ☎53-3115

元気な体で人生を楽しもう